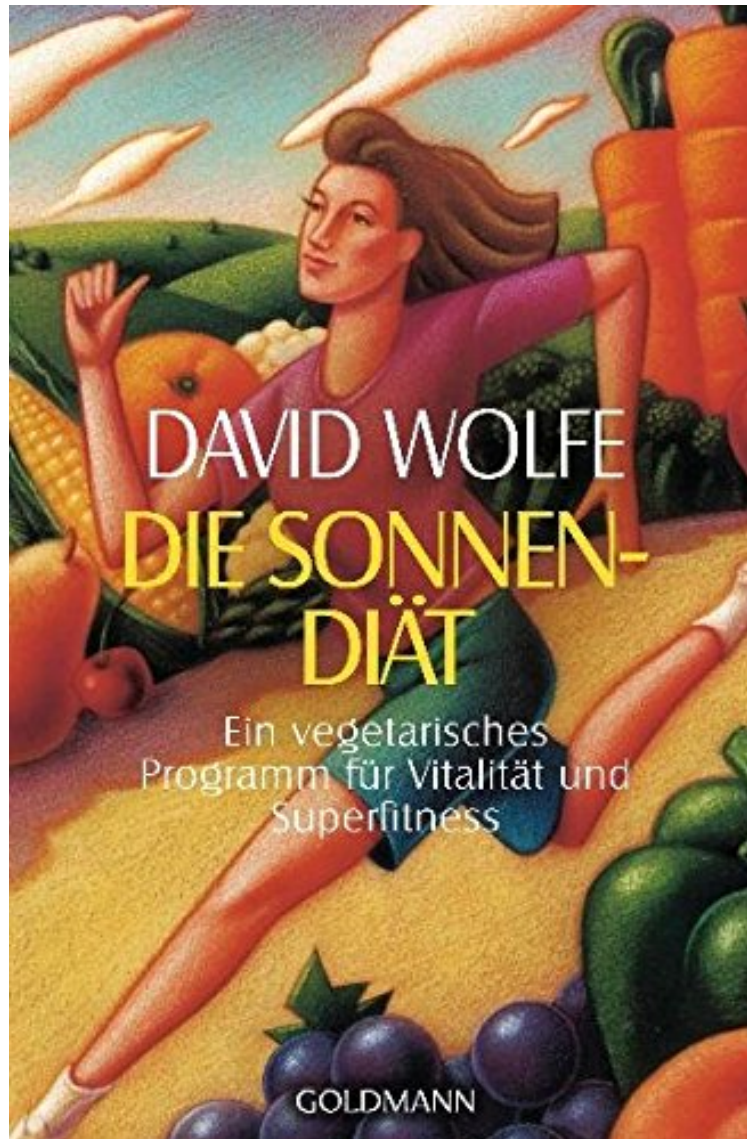


[Mobile book] Die Sonnen-Dit: Ein vegetarisches Programm fr Vitalitt und Superfitness

Die Sonnen-Dit: Ein vegetarisches Programm fr Vitalitt und Superfitness

Von David Wolfe

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #262932 in BcherVerffentlicht am: 2001-11-01Einband:
Taschenbuch384 Seiten | File size: 39.Mb

Von David Wolfe : Die Sonnen-Dit: Ein vegetarisches Programm fr Vitalitt und Superfitness before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Sonnen-Dit: Ein vegetarisches Programm fr Vitalitt und Superfitness:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen111 von 114 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Spitzen Ernhrungsbuch!Von Juergen LamprechtEines der besten Bcher zu (Rohkost-)Ernhrung, das ich kenne. Den

Titel "Dit" finde ich allerdings total falsch gewählt. Es handelt sich hierbei nämlich nicht um eine Ditform, sondern um eine Lebensein- und umstellung. Der Autor hat den Aufbau des Buches sehr klug vorgenommen. Am Beginn geht er auf die "Grundlagen des Erfolgs" ein und wandert dabei sehr gekonnt auf spirituellen Pfaden - wie auch das gesamte restliche Buch über. Danach wird seine Ernährungsform vorgestellt. Das Geheimnis der des Funktionierens des vorgestellten Rohkostsystems liegt in einem ausbalancierten System von drei Nahrungsmittelgruppen: Blattgemüse, Obst und pflanzliche Fette. Der Autor dabei klärt sorgfältig alle offenen Fragen (generelle, wissenschaftliche und spirituelle)! Sehr schnell wird meines Erachtens auch das nächste Kapitel, der Übergang zur Rohkost beschrieben. Es folgen noch viele interessante Themen zu Ernährung und Gesundheit. Das Buch wird dabei nie langweilig und andererseits wirkt es auch nie dogmatisch. Für mich steht auf jeden Fall auch fest, dass eine gesunde Lebensweise über Vegetarismus und über mehr Rohkost führt! Fazit: Jeder, der sich für das Thema Ernährung - in allen Ausprägungen - interessiert sollte es lesen (wie auch "Ernährung für Mensch und Erde" von Christian Opitz). 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr als nur ein Rohkostbuch Von Michael David Wolfe beschreibt in seinem Buch Die Sonnendit, wie man durch eine Umstellung auf Rohkost seine volle Gesundheit wieder erlangen kann, oder seine Gesundheit verbessern kann. Er gibt wertvolle Tipps, die einem den Übergang auf Rohkost erleichtern. Der Autor ist selber seit mehreren Jahren überzeugter Rohkostler. Dieses spiegelt sich in der Qualität des Buches wider. Es ist mehr als nur ein Rohkostbuch, denn der Autor gibt zusätzlich ausgewählte Tipps. Er zeigt, wie man sein Leben zum Positiven verändern kann. Sei es, sich eine neue Denkweise anzueignen, neue Ziele zu setzen oder die richtige Atemtechnik zu finden. David Wolfe schreibt leicht und verständlich, sein Stil ist bescheiden und humorvoll. Einige Inhalte des Buches sind: - Der Übergang zu Rohkost - Vorteile von Rohkost - Ist der Mensch Fleischfresser, Pflanzenfresser oder Allesesser? - Nahrung und Karma - Heilung durch Entgiftung - Fasten - Sonnenlicht - Rezepte Mir persönlich hat dieses Buch sehr geholfen. Ich kann es jedem nur empfehlen, der sich für Rohkost oder eine Lebensveränderung interessiert. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. eine Mischung aus Philosophie, Biologie und Ernährungstips Von M. S. für mich eines der besten Bücher über Rohkost. Die wichtigsten Fragen rund um den Wechsel von Kochkost zu natürlicherer Ernährung Rohkost wurden für mich in dem Buch beantwortet. Sehr zum empfehlen.

Produktbeschreibung Wozu all das Kochen, wenn es keinen besseren Koch als die Sonne gibt? Nach mehrjährigen Experimenten hat David Wolfe eine Rohkost-Dit entworfen, die Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben schenkt. Ihr Geheimnis liegt in einem ausbalancierten System von drei Nahrungsmittelgruppen Blattgemüse, Obst und pflanzliche Fette. In 36 Lektionen führt er den Leser in die Prinzipien seiner Dit ein. Er erklärt die Wirkung von Nahrungsmitteln auf unser Denken, Fühlen und Verhalten und zeigt, wie wir Nahrungsmittel einsetzen können, um unsere Spiritualität zu wecken, Ausdauer zu gewinnen und geistige Klarheit zu erlangen. Wolfe versteht seine Dit nicht nur als Grundlage für ein besseres Leben des Einzelnen, sondern als Botschaft für die Zukunft der Welt. Für das Überleben unseres Planeten ist es wichtig, dass die Menschheit sich auf pflanzliche Nahrungsmittel besinnt.

Kurzbeschreibung Wozu all das Kochen, wenn es keinen besseren Koch als die Sonne gibt? Nach mehrjährigen Experimenten hat David Wolfe eine Rohkost-Dit entworfen, die Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben schenkt. Ihr Geheimnis liegt in einem ausbalancierten System von drei Nahrungsmittelgruppen: Blattgemüse, Obst und pflanzliche Fette. In 36 Lektionen führt er den Leser in die Prinzipien seiner Dit ein. Er erklärt die Wirkung von Nahrungsmitteln auf unser Denken, Fühlen und Verhalten und zeigt, wie wir Nahrungsmittel einsetzen können, um unsere Spiritualität zu wecken, Ausdauer zu gewinnen und geistige Klarheit zu erlangen. Wolfe versteht seine Dit nicht nur als Grundlage für ein besseres Leben des Einzelnen, sondern als Botschaft für die Zukunft der Welt. Für das Überleben unseres Planeten ist es wichtig, dass die Menschheit sich auf pflanzliche Nahrungsmittel besinnt. über den Autor und weitere Mitwirkende David Wolfe, Jahrgang 1970, studierte Umwelt- und Politikwissenschaft an mehreren amerikanischen Universitäten. Seit 1995 ist er Rohkost-Vegetarier. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Stephen Arlin und R. C. Dini Nature's First Law, den weltweiten Vertrieb für Medien über Rohkost-Ernährung. Er zählt zu den Pionieren der Rohkostbewegung und wird weltweit als Ernährungspapst gefeiert. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. 1 Das Prinzip der Transformation: ändere dein Leben! Die uesten Verhältnisse sind immer ein Spiegelbild unserer kollektiven inneren Verfassung. Peace Pilgrim (1908-1981) Du bist nicht das, was du zu sein glaubst; im Grunde bist du das, was du sein kannst. Das Interessanteste am Leben ist die Tatsache, dass du immer noch mehr aus dir machen kannst. Du kannst dein wahres Potenzial ausschöpfen und stärker, weiser und gesünder werden, als du dir jemals ertrümmert hast. Dieses Buch beschreibt, wie du das Blei des Daseins auf natürliche Weise in das Gold der Herrlichkeit verwandeln kannst. Das Prinzip der Transformation besagt, dass die Umgestaltung von innen nach außen stattfindet. Alle Wandlung beginnt bei einer Person - bei dir. Wenn du willst, dass die Welt sich ändert, musst du dich ändern. Für den Zustand der Welt sind wir alle verantwortlich, da die Welt nur unser Inneres widerspiegelt. Verschmutzung, Hunger und Krankheit sind ein kollektives Abbild unserer individuellen inneren Krisen. Diese Tatsachen sind in die Außenwelt projizierte Bruchstücke unseres kollektiven Bewusstseins. Die Veränderung deines Lebens ist ein innerer Weg. Um im Leben erfolgreich zu sein, musst du hart arbeiten - aber nicht an anderen, sondern an dir selbst. Dein eigenes Wohlergehen hat die höchste Priorität. Viele Leute

glauben, dass sie einen schmerzhaften und mhsamen Prozess ber sich ergehen lassen mssten, um fr sich selbst und ihre Familien zu sorgen. Solltest du auch so denken, dann mache dir klar, dass du niemanden glcklich machen kannst, wenn du selbst unglcklich bist. Die Umgebung, in der wir leben, wird in dem Mae besser oder schlechter, wie wir uns selbst zum Besseren oder Schlechteren verndern. Die beste Art und Weise, andere gesund zu machen, besteht darin, selbst beispiellos gesund zu werden. Wir bekommen Gesundheit nicht geschenkt, sie erwchst aus unserer Persnlichkeit. Wenn wir der Gesundheit nachjagen, wird sie uns ausweichen wie ein Schmetterling. Wenn wir jedoch versuchen, Gesundheit auszustrahlen, werden wir sie anziehen und sie wird sich mit einem funkelnden Flgelschlag auf uns niederlassen. Du wirst unglaubliche Fortschritte in deinem Leben machen, wenn du die volle Verantwortung fr alles, was dir zusteht, bernimmst. Wo du bist und wer du bist, bist du auf Grund einer einzigen Person - dir selbst. Unser Hauptaugenmerk in diesem Buch liegt auf strahlender, optimaler Gesundheit. Wenn du unter schlechter Gesundheit leidest, ist dafr nur ein Mensch verantwortlich - du selbst. Wenn du die Schuld immer auf andere schiebst, wirst du niemals stark werden. All die Theorien von Bakterien- und Viruserkrankungen sind letztendlich nur der Versuch des Menschen, die Verantwortung fr seine Leiden anderen Menschen oder Dingen auerhalb seiner selbst zu berlassen. Unser Ziel - strahlende Gesundheit - erreichen wir nur, wenn wir die hundertprozentige Verantwortung dafr bernehmen. Praktische Schritte 1. Kaufe dir ein Tagebuch, um deinen Weg durch dieses Buch und darber hinaus zu dokumentieren. Der Erfolgsphilosoph Anthony Robbins schreibt: Wenn dein Leben wert ist, gelebt zu werden, ist es auch wert, niedergeschrieben zu werden. Schreibe deine wunderbaren Gedanken auf. Fange jetzt damit an, die Vernderung deines Gesundheitszustandes aufzuzeichnen. Befreie dich von ngsten, Zweifeln und Bedenken, indem du sie niederschreibst. 2. Mache eine Vorheraufnahme oder bitte jemanden, dich zu fotografieren, wenn du anfgst, dieses Buch durcharbeiten. 3. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Optimierung deines physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Potenzials, anstatt die Lsung deiner Probleme da drauen zu suchen. Schreibe die Antworten auf folgende Fragen in dein Tagebuch: Was fr eine Art Mensch muss ich werden, um strahlende Gesundheit zu erfahren? Wie werde ich so schnell und auf so angenehme Weise wie mglich zu dieser Art von Mensch? 4. Sage tglich zu dir selbst: Ich bin fr meine eigene Gesundheit voll verantwortlich. Es ist mein alltgliches Verhalten, das mich so phantastisch gesund macht. Schreibe diese Affirmation auf die erste Seite deines Tagebuchs und auf deinen Badezimmerspiegel. 2 Das Elementargesetz Denn was der Mensch st, das wird er ernten. Galater, 6,7 Mit der Entstehung der Welt wurde ein Gesetz erlassen. Es ist das Gesetz, auf dem die Ordnung der Welt beruht. Es ist wahr und unvernglich. Das Gesetz besagt, dass sich die Dinge ihrer eigenen Art entsprechend vermehren. Es ist das erste Prinzip von Ursache und Wirkung: das Gesetz der Entstehung. Die allumfassende Wahrheit ist: Das eine fhrt zum anderen. Das bedeutet, eine ausgezeichnete Auswahl von Lebensmitteln fhrt zu einer noch besseren Auswahl. Gute Gewohnheiten bereiten den Boden fr noch bessere Gewohnheiten. Hervorragende Entscheidungen fhren zu noch besseren Entscheidungen. Wenn du aussst, was gut fr die Allgemeinheit ist, wirst du das erhalten, was gut fr dich ist. Wenn du Mitgefhl fr alle Wesen sst, wirst du Mitgefhl von allen Wesen ernten. Wir haben die Wahl, welche Art von Schwingungen wir in den Kosmos aussenden wollen. Sind die Samen erst gesetzt, keimen sie und werden Wirklichkeit. Sie wachsen nach ihrer Art, und wenn wir sie aufmerksam und liebevoll pflegen, werden sie sich beraus fruchtbar vermehren. Henry David Thoreau schrieb in The Dispersion of Seeds: Gerade weil ich nicht glaube, dass eine Pflanze dort wachsen wird, wo es keinen Samen gab, habe ich einen starken Glauben an Samen. berzeuge mich, dass du einen Samen bei dir trgst, und ich werde an Wunder glauben. Den fruchtbarsten Boden der Welt findet man im menschlichen Gehirn. Was man sich auch wnschen mag, es wird nichts wachsen, solange nicht Gedankensamen in den geistigen Garten gesetzt und mit Gefhlen genhrt werden. Um eine optimale Vernderung zu erreichen, mssen wir die qualitativ hochwertigsten Samen auswhlen und mit einer Flle von erlesenen Nhrstoffen versorgen. Die Gedankensamen, die man mit den tiefsten Gefhlen hegt, werden am schnellsten und ppigsten wachsen und vielleicht sogar schwchere Samen verdrngen. Solange man die Samen der Freude, der Leistung und der Berufung nhrt, werden sich diese Dinge im berfluss einstellen. Wenn man jedoch zulsst, dass das giftige, stachelige Unkraut des Zweifels und der Angst Besitz von dem Garten ergreift, wird es auch gedeihen. Das giftige, stachelige Unkraut, das im Geistesgarten wchst, fhrt zu negativem Verhalten, Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeitskomplexen und mentalen Krankheiten. Wachstum, Reifung und Vermehrung sind ein Gesetz der Natur. Wenn wir etwas pflanzen, knnen wir verfolgen, wie sich die Dinge ihrer Art entsprechend vermehren - es ist die praktische Anwendung des Gesetzes der Entstehung. Mache jetzt Gebrauch von diesem Wissen und fange an, in deinem Geistesgarten die Samen ausgezeichneter Gesundheit zu sen. Praktische Schritte 1. Stelle dir jeden Morgen beim Aufstehen und jeden Abend vor dem Schlafen vor, du wrdest in einem vollkommenen Zustand von Gesundheit, Glck und Harmonie leben. Stelle dir vor, du wrdest geradezu vor Vitalitt strotzen. Halte dieses Bild in Verbindung mit einem starken emotionalen Wunsch dreiiig Sekunden lang ununterbrochen in deinem Bewusstsein fest. Dies wird den Samen in dir setzen. Durch bestndige Aufmerksamkeit wird dieser Samen wachsen. 2. Beginne Gesundheitsproblemen wie Krankheiten oder Abhngigkeiten auf den Grund zu gehen. Schreibe die Antwort auf folgende Frage in dein Tagebuch: Was ist der wahre Grund fr mein grtes Gesundheitsproblem? 3 Gedanken sind Dinge Der Vater jeder Tat ist ein Gedanke. Ralph Waldo Emerson Du bist nicht das, was du zu sein glaubst, sondern du bist...